

II

教育活動

学生生活支援行事「女子大生のための料理教室・おせち料理」

本料理教室は学生生活センターの企画による事業として、在学生に正しい栄養知識、料理技術の取得を通じて食の大切さを学び、自分の健康管理に役立ててもらうこと、女性としての教養を身に付けてもらうことを目的に実施しており、今年で9年目を迎える。本年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、本事業は中止し、栄養クリニック主催の事業としておせち料理のミニ講義と調理実習を動画配信し、より多くの学生が安全に参加できる方法で実施した。ミニ講義では「おせち料理について—由来と料理の意味—」のタイトルでおせち料理についての解説を行い、調理実習動画では簡単に作れるおせち料理6品の紹介と調理の基礎操作の解説を行い、計8本の動画を作成した。動画編集、ナレーションの録音・挿入は本学e-ラーニング推進センターに依頼し、ご協力をいただいた。

- 実施分担**：（ミニ講義）副栄養クリニック長 中山玲子
 （調理指導）栄養クリニック指導員 木戸詔子 中村智子
 （録画写真撮影）クリニックスタッフ 松並晃子
 （動画編集）e-ラーニング推進センター

●**テキスト**：（監修）栄養クリニック

●**公開期間**：令和2年12月18日（金）～（office365 streamにて）

ミニ講義「おせち料理について—由来と料理の意味—」

昨今、自宅でおせち料理を作る家庭が減少する中、「和食」の良さ・特徴を再度見つめ直し、日本の伝統的な食文化「和食」を次世代に伝承できる知識を学生に身に付けてもらうことを目的に実施した。講義は「和食」の世界無形文化遺産登録、おせち料理の由来、おせち料理の意味の3つの項目に分け、体系的に分かりやすく学べる内容とした。学生が、おせちの由来や意味を知り、おせち料理を作って家族や知人と一緒に食べて良い新年を願う時間を過ごすきっかけとなることが期待される。



日本の心「おせちの文化」

おせち料理には、家族の健康と子孫の繁栄、豊作などの祈願のほか、新年に縁起を担ぐ内容が込められています。「日本の心」として受け継がれる「おせちの文化」を知り、おせちを作って、食べて、家族と一緒によい一年となるよう願いましょう。

1. 「和食」の世界無形文化遺産登録
2. おせち料理の由来
3. おせち料理の意味

おせち料理の調理実習・・・別途URLより録画をご覧ください。

栗の重

栗きんとんのように甘めの口取りと祝い肴を入れる。
 黒豆 豆は健康や丈夫という意味を表す語句。黒豆は黒は邪気を払い、まめましく働くようにと願いを込めている。
 数の子 数の子はニシンの卵で、二重から大勢の子が出るという言葉をかけて、子孫繁栄を願っている。
 田作り カタクチイワシの肥料で米が五万石も収穫できたことから、五万石（にぎみ）とも呼ばれた。五穀豊稔の意味合い。

ミニ講義・スライド

2020.12 京都女子大学栄養クリニック

令和2年度 女子大生のための料理教室

～おせち料理レシピ～

- ・混合だし（かつおと昆布）
- ・かまぼこの飾り切り
- ・玉子寒天
- ・大根とサーモンの花びら餅風
- ・殻付海老の香り焼き
- ・チーズ蓮根
- ・牛肉の八幡巻き

おせち料理の由来や意味についての講義動画（15分）もぜひご覧ください。

テキスト

調理実習動画

洋風にアレンジしたレシピを含む、簡単で見栄えのするおせち料理6品の料理動画に加えて、和食の基礎として「混合だしの取り方」と「調味料の計量」の動画を撮影した。各料理のレシピはOne Driveにて公開し、各自でダウンロード、印刷して、動画を視聴する前にあらかじめ準備・確認しておけるように配慮した。各調理操作の内容を該当シーンにテロップで表示し、調理操作のコツや注意点をナレーションにて解説した。下記に各調理実習動画の内容について紹介する。

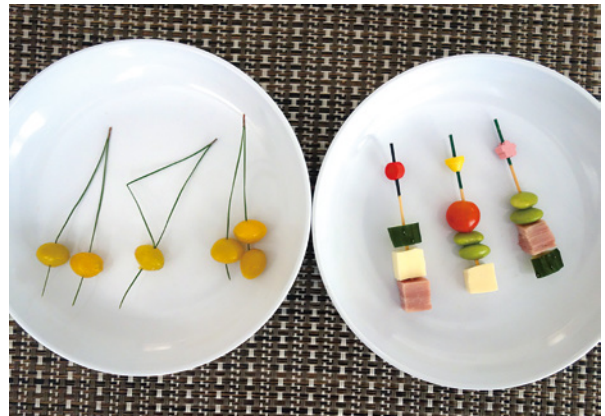
混合だしの取り方：和食に欠かせない「だし」の中で、最も一般的なかつおと昆布を使った混合だしの取り方を習得することを目的とした。おいしい「だし」を取るポイントを解説した。



調味料の計量：計量スプーンを使って固体の調味料（砂糖等）や液体の調味料（醤油等）をはかり取る方法や液体の調味料を計量カップではかり取る方法を解説した。



かまぼこの飾り切り・飾り串：紅白かまぼこを使って簡単におせち料理に華やかさをプラスできる飾り切り5種類（紅白、市松、結び、梅、孔雀）の切り方を紹介した。また、銀杏やハム、チーズ、きゅうり、枝豆を松葉や串に刺した飾り串も紹介した。



玉子寒天：鮮やかな黄色がおせち料理に彩りを加える玉子寒天の作り方を、寒天調理のコツとともに紹介した。



大根とサーモンの花びら餅風：新年を祝う和菓子「花びら餅」をイメージした一品。大根に透けるサーモンのオレンジが美しい。酢の物の作り方、大根の輪切りのコツを解説した。



殻付き海老の香り焼き：腰が曲がっていることから長寿の象徴としておせち料理に欠かせない海老に卵とハムの入ったソースを乗せて、フライパンで香ばしく焼いた一品。海老の下処理の仕方、卵黄と卵白の分け方などを紹介した。



チーズ蓮根：おせち料理の定番食材である蓮根にチーズを詰めるだけで、少ない材料で作ることができる。カットした蓮根の穴の形状が楽しい洋風アレンジの一品。蓮根の調理方法、チーズの湯煎による溶かし方や蓮根への詰め方などを解説した。



牛肉の八幡巻き：ごぼうの産地、京都の八幡が発祥の八幡巻き。牛肉でごぼうと人参を彩りよく組み合わせ、照り煮にした一品。肉を使った巻き物の調理方法、ごぼうと人参の切り方を順に紹介した。



(中村智子)